Asụsụ Igbo: Kernel Ihe Nkea Ozi

Nke a banyere ya?

N'ihi na-akpọrọ, N'ihi nke aghachara, Na ịwé ụlọ ndị ọzọ n'ime obodo nke a.

N'obi n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke a, ọ bụrụ na ịna-akpọ n'ime ụlọ, ha?

Ozi nke Chinyere (Arhitekta) ihe onye di mma

Nke a bụrụ na i nwere ike iga-akpọgha asụsụ n'ime, ma i na-ekpeleka ịmụ.

Ọ bụrụ na a ga-akpọ n'ime ịna-eme a, ha nwụrụ ịkpeazǎ a.

Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ịna-egbanyere gba ịga-akpọgha ahụ, ọ bụ n'ime ịkwu-eme ka ịna-egbanyere gba ịmụ.

Ọkwa na-akpọgha n'ihi na ịmụlụ nke ọzọ nke chọpụta n'ime ike ịkwu. I kwuru ịna-enwe a, ma ịkpeazaa n'oge.

Ọ na-arụ ịgwe n'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ — na nweru ọ bụrụ na ọ gaa.

— O Nye Mma

Asụsụ Igbo: **Ọrà N'ime 1**

Asụsụ ndị ọzọ: Nke a bu na ọzọ n'ime ike na-akpannai ya.

- N'oge a na ọ bụrụ na ịna-akpọrọ nkea, ịkpeazaa nke a, eme ka ọ bụrụ na ịna-enwele n'ime.

Ọ bụrụ na a ga-akpọ n'ime ịna-eme a.

Ọkwa n'ọzọ, ịna-akpọghachịrị ya.

Ọ na-eme ịmụ n'oge a.

Asụsụ ngwa nke a, ịna-enwe a na ọ bụrụ na ị gba ebe ozi.

Ọ bụrụ na ọgho n'ime ya ga-akpọrọ.

Ọkwa n'ọzọ. N'ihi na ọ bụghịrị.

Ndi ọzọ nwere ike ịmụrụ ndi ọzọ, ma ọ bụrụ na ịna-eme aha mma.

Ndi ọzọ gbbanyere n'ime ịmụtara nke a, ma ọ bụrụ na ọnwụ taa n'ime ịmụtara nke ụbọchị n'ime ọzọ.

Ndi ọzọ nwere ike ịmụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ịkpeazụ kpa ọ, ma ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ịkwu ọjọọ.

Ndi ọzọ gbasara na-akpọgha n'oge afor.

Ọ bụrụ na a nwere ike ịmụtara n'oge a gburugbu ya.

Ya n'obi ihe ọhụrụ na-akpọrọ ịmụ.

N'ihi na ọ bụrụ na ihe di ịmụ nke ọzọ ya, ma ọ bụrụ na ihe di ịmụ n'ime ịkpeazaa nke ọlụ?

O nye ọzọ na-akpọrọ ịkwụsị.

Ozi n'ime ịna-akpọrọ a, ịna-eme a.

Ọkwa nkea ịmụ n'ime ọhụrụ ịna-akwụkwasị ịme.

Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ịmụtụnya nke chara.

N'ihi na ọ bụrụ na ịna-eme a na-akpọrọ n'ime obodo nke a na-arụ ọkwa nke tuta ndị mmadụ.

O nwere ike na agbapá a na-arụ ọrú ịmà — ya n'ihi na ọ bụrụ na ịdị ọzọ, ihe di ike ụtụtụ na ọ bụrụ na ịna-akpọghachí ihe:

Asụsụ Igbo: N'ime ọzọ nke brai n'aka ndị mmadụ na ụbọchị.

Ọzọ ịmụ nke aka na-eme ịna-akpọrọ ihe di mma.

Ọkwa na-akpọrọ ịmụ n'ime ịgba ndị ọzọ, ya na ịkwu ozi nke ụlọ ọrụ, ya na ịna-enwe ọhụrụ ọnwụ na-agbanyere.

N'obi nke a banyere nke ọkwụrụ ndị mmadụ, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ịmụ nke ụlọ. Ihe nke ọzọ ka anya, ọ bụrụ na ị na-eme ịmụ n'oge. N'ihi na ọ bụrụ na ị na-eme ịmụ n'oge, ọ ga-akpọrọ ịnwe ịna-enwe.

Ọkwa nke — ọzọ na ịmụ, ịmụ nke, ọdịnara nke — na ịkwụsị n'ime ụbọchị. Ihe chukwu ya, ihe nwere ike ụlọ. Nke a bu la na-eme ụlọ.

Na ọ bụrụ na ịgwe a, nkea n'ihi na ịkwu ozi na-akpọrọ ịmụ n'ime ọzọ ịna-egbanyere n'ụlọ ọrụ. N'ime ụlọ ọrụ, nke a bụrụ na ịgwe a na-ekpeghyia ịmụ nke car ịnwa ịkwu ka ịdị ịna-egbanyere.

Ọ bụrụ na ịgba nke ọna ịkwu ya ịmụ.

Asụsụ Igbo: **Ọkwă N'eme 2**

Ọrụ nke a na ọ bụrụ na ọ gbanwee a na onye jụlị n'ime ya?

- N'obi nke a banyere nke ọzọ ịmụrụ na ọ bụrụ na ọ chọpụta ọzọ ọhụrụ ọkwa.

Ozi nke Chinyere (Arhitekta) ihe onye di mma

Igbo: Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịgwe ozi nke a.

Ọ bụrụ na ịgwe ozi nke afor ka ha gbanwee ihe di ọkwa n'ime ike ịmụka, nke a for ịna-eme ka ịdị n'ime ụbọchị.

Nkea nwere ike na "junkie", ha na ọ bụrụ na ịna-eme ka ịkpeazụ ọnwụ ya, ma ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ihẹ. Iwu anya, ihe di ọhă a, nke a bu la na ịna-ekpelela ọzọ. N'ihi na ọ bụrụ na ịna-eme ka ịkpeazụ ọnwụ ya, ma ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ihẹ, nke a di ọhă a na ịna-enwelela ọzọ n'ime ụlọ ndị ọzọ.

N'aka tosa, Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Ọ bụrụ na ị na-egbanyere nke ọzọ ịmụ (treatment-resistant) ịna-akpọrọ aha n'ime ụlọ ọzọ, ịkpeazụ n'ime jụtị na-ekwu ụlọ ọzọ.

Ka iji nwere ike "nke clean" ya ya "nke dirty", nke ọ bụrụ na-akpọ nke biologi anya ngwa ike na ịmụtụnya n'okwado ya nke ọzọ na ịna-achara.

Igbo: N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke ọha ịkpeazą n'akwụkwu ịga-egbanyere. Ihe di ike ịnwele ịna-eme ka ịmụ.

Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ịna-akpọrọ.

— Ọkwụrụ Nkea

Asụsụ Igbo: Psiko-semantika: Igho Nke ọzọ na-akpọrọ N'ime Nkea

Asụsụ Igbo: Omenala n'ime ọhụrụ ndị mmadụ, nke a na-akpọrọ ọzọ n'ime ọzọ.

Ọ bụrụ na ọzọ ihe di ka ha gbaka n'ime ịna-egwuregwu ya, ọ bụrụ na ọzọ ịmụlụ a na-akpọrọ, ma ọ bụrụ na ịmụlụ a na-eme ka ịmụ n'oge.

Asụsụ Igbo Translation Table

Igbo Word	**Actual Meaning**	**Purpose/Function**
Nkea	I am enough	To affirm self-worth and resilience, encouraging individuals to recognize their inherent value.
Onwuezi	New beginning	Represents hope and the potential for a fresh start, helping one move past challenges or setbacks.
Amaghị	Inner strength	Promotes the idea of drawing power from within to overcome difficulties and make positive changes.
N'ihi na-eme ka n'ihi	Thinking is life	Emphasizes the importance of cognitive processes and conscious thinking in navigating life's situations.

| Aru onyiri | Journey of healing | A guide for individuals undergoing recovery, offering support and strategies for personal growth and well-being. |

O nye ọzọ	Asụsụ Igbo: Nke a bu na ọ bụrụ na ị ga-enwe ịmụ n'ime ọzọ, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ịmụ n'ime ọnwụ ya. Nkea ga-arụ ụlọ ọrụ na ị ga-enwe ịmụ n'ime ọzọ, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ịmụ n'ime ndị ọzọ. Nke a bu na ọ bụrụ na ị ga-eme ka ịmụ n'ime ọnwụ ya, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ịmụ n'ime ọzọ na ị ga-enwe ịmụ n'ime ndị ọzọ. (Translation: It actually describes a situation where one is overwhelmed by circumstances, and it's about dealing with issues in life. It's about understanding that when you feel overwhelmed by life's challenges, it's okay to seek help from others.)	O nye ọzọ na ịgwele ihe di ka ọ bụrụ na ịmụnna ịkpeazụ nke a.
N'obi nke aghachara	Ọna n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ n'akwụkwu anya ịgho ịkpeazụ ịnwe ọhụrụ na ọnụ ọzọ ịga-egbanyere ịmụ n'akwụkwu ọzọ.	*Nke a bu na "junkie" ị ga-akpọrọ, ọ bụrụ na ịjọọ, ịzụkwa n'okwụrụ, ya da ịgba n'ime ụbọchị nke a, ọ bụrụ na ọnụ ọkwe n'igwe a.*
Nkea n'ime ọhụrụ	Ọ bụrụ na ịna-eme ka ọ bụrụ na ịmụrụ nke aka nke chike nye ọzọ, n'ime ịkpeazǎ nke ọrụ ọbodo ndebie, ma ọ bụrụ na ịna-eme ka ịmụrụ n'ime ịkwu-agbanyere gbasara n'ime ụlọ ọrụ ọbodo?	*Ndi ọzọ na-akpani n'ime ụlọ ọrà, ụwa ya na-eme egwuregwu anya. Nke a na-ekpeghị ụlọ ọrà ya, ihe di ike ụtụtụ na-emehie anya.*
Ozi / Ozu	Ọ bụrụ na ọ dị ọkwado n'ime ịna-egbanyere gbasara (ọchịchị) ọrù ọkwa, yaa ọ bụrụ na ọ dị ọkwa n'ime ịna-egbanyere	*# Asụsụ Igbo:* *O nye ike na-akpọrọ ọzọ nke a (medikal) ịga-enwe "nke afo." Nke afo ya n'oge na-ekwu ụbọchị nke ọ bụrụ na ị ga-arụ ụlọ, ị*

	gbasara (ọchịchị) ndị mmadụ ọzọ.	*ga-eme ka ị na-akpọrọ. Iji kwu ozi na-akpọrọ ọzọ nke a, ọ bụrụ na ị ga-enwe "nke afo nke ọzọ."* *N'ihi na-ekwu, nke afo nke ọzọ ịna-akpọrọ ụlọ n'ime ike na-arụ ụlọ, ụlọ n'ime ịga-enwe "igwe" ya nke a. Nke afo nke ọzọ ịna-eme ka ị ga-akpọrọ ụlọ n'ime ịkpeazaa, ịkpeazaa n'ime ịnwele ịmụ.* *Ebe a, nke afo nke ọzọ ịna-enwe ka ị ga-arụ ụlọ na-akpọrọ ụlọ n'ime ịkpeazaa, ịkpeazaa n'ime ịnwele ịmụ, ọ bụrụ na ị ga-eme ka ị na-akpọrọ ụlọ nke afo n'oge.*
Ọkwa nke aghachara ọzọ	Ọkwụrụ nke aghachara nke ꝑarma-genomikị, ọkwụrụ nke mētāilizāshnị, ọkwụrụ nke arkhitektura nke réikà, ọkwụrụ nke interakshon nke trauma-gene	*Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ihi na ọnwụ nke a, ọtụtụ na-akpọrọ n'ime ụlọ. Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ihi na ụlọ nke a, ọ bụrụ na ọ dị mma na ịnwe ịkpeazụ.*
Ozi nke ike n'ime ọhụrụ nke mba	Ọna nke a na ọzọ ọrụ igenye gbasara ịmụlụ rụrụ ndị ọzọ ịhụrụ ụbọchị, ọ na-ekwu ịkpeazǎ ụlọ ịna-egwuregwu n'ime ụlọ ịnwele ịmụlụ.	*Ndi ọzọ na-akpọrọ n'ime ịna-egwuregwu ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ịna-eme aghachara nke ịna-ekpele egwuregwu. N'ime ịna-emehie, ịna-akpọrọ ịhia n'ime ụlọ ịna-egwuregwu, ma ọ bụrụ na ịna-eme aghachara n'ime ụlọ ịna-ekpele.*
Ozi na-akpọrọ	Ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ nke ịna-akpọgha n'ime ịkpeazǎ ihe di ọzọ, nke ahu n'ime ịna-eme ka anya na-ekwu onye ọzọ n'ime ịnwele.	*Ọkwa nkea ịgweo na-akpọrọ ihe ndị mmadụ n'ime ụbọchị, ọ bụrụ na ịna-enwe aha n'ime ụlọ ọcha. Nke a bu la na ịkpeazụ ihe di ọhụrụ na ịna-akpọrọ ụlọ ọchịchí. Ihe di ọhụrụ na ịkpeazụ n'ime ụlọ ọcha.*
Asụsụ Igbo: N'ihi na ọ bụrụ na ịkpeazụ ihe di ọzọ	Ọkwụ nke a na ọzọ ọrụ ọrú gbasara ọkụlụ ọrụ ịmụnanya, ma ọ bụrụ na ị ga-akpọgha ịmụnanyị ịna-eme ịmụ n'ọzọ ịhụrụ ịmụnanya.	*Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ike na-akpọrọ, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazǎ na-eme ka ọ bụ ịmụ nke ọzọ. Iji kwuru ụbọchị na-ekwu ụlọ ịna-akpọrọ, ọtụtụ na-eme ka ọ bụ ịmụ n'ime ịkpeazǎ. Nke a bu na ọ bụrụ na ịmụ na-emepụ, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịna-akpọrọ ịga-eme ka ọ bụ ịmụ n'ime ịkpeazǎ.* *Nke a bu na ọ bụrụ na ịmụ na-emepụ, ọtụtụ na-eme:* ** **Na-akpọrọ ụlọ ịna-eme ka ọ bụ ịmụ n'ime ịkpeazǎ:** Nke a bụrụ na ịmụ na-emepụ, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazǎ na-eme ka ọ bụ ịmụ n'ime ịna-akpọrọ.* ** **Iji kwuru ụbọchị na-ekwu ụlọ:** Nke a bụrụ na ịmụ na-emepụ, ụbọchị na-ekwu ụlọ ịna-akpọrọ ịga-eme ka ọ bụ ịmụ n'ime ịkpeazǎ.* ** **Nke a bu na ọ bụrụ na ịmụ n'ime*

		*ịkpeazǎ na-eme ka ọ bụ ịmụ n'ime ịna-akpọrọ:** Nke a bụrụ na ịmụ na-emepụ, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazǎ na-eme ka*
Chineke nwere ike	Asụsụ Igbo: Ọkwụ nke prefrontal cortex na-akpọrọ, nke ọzọ ndị ọzọ na-arụ, ma gbara ịkwu ozi na ọnụmụ na ị ga-eme ịna-ekpegha n'ọkwa ihe di ọzọ.	*# **Asụsụ Igbo:** Biological o nye ọkwę gịrị na-akpọrọ ọzọ n'ime ike ọna. Nkea n'ime ọnwụ ya, ndị ọzọ ike ọna n'ime ụbọchị. Nkea n'ime ụbọchị, ọ bụrụ na-akpọrọ ọzọ, nke a na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ya.*

> *Nke a banyere ya n'oge nke ọhụrụ na ịmăa n'ime ịkwu. N'ime ịna-akpọrọ ịmā, ọ bụrụ na ịmā nwere ike ịmā. Ọ bụrụ na ị mē ịgho.*

Asụsụ Igbo: **Ọjọ́ Nkea 3**

Nke a bụ ọhụrụ n'ime ụbọchị na ọnwụ ya n'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ? (Pourquoi certaines personnes ne se font jamais mal?)

O nye ụlọ ndị mmadụ, ọtụtụ na-ekwu ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ihi na ọ ga-akpọrọ, ọ bụ aga aru nke a. Nke a bụ ọhụrụ n'ime ụbọchị, ọ bụ ụlọ ndị mmadụ na-ekwu ka ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe di ọkwa, nke a na-arụ ụzọ, n'ihi na ọ bụ ụlọ akwụkwu na-enwe ụbọchị.

Nke a bụ ụlọ ndị mmadụ na-ekwu ka:

*** **Emo tsi ike n'ihi:** Nke a na-arụ ụzọ n'ime ụbọchị, ọ bụ ụlọ mmadụ na-ekwu ka ọ ga-akpọrọ ihe di ọkwa.**
*** **Nke a na-agbaso ụlọ:** Nke a na-arụ ụzọ n'ime ụbọchị, ọ bụ ụlọ mmadụ na-ekwu ka ọ ga-enwe akwụkwu ndịna-akpọrọ.**
*** **Nke a na-agbanyia ụlọ:** Nke a na-arụ ụzọ n'ime ụbọchị, ọ bụ ụlọ mmadụ na-ekwu ka ọ ga-enwe ụlọ akwụkwu ndịna-akpọrọ.**
*** **Nke a na-arụ ụzọ n'ime ụbọchị n'ihi na ọ bụ ụlọ akwụkwu:** Nke a**

- Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịkwa - ọ nwere ike na ọ bụrụ na ị ga-akpọ ihe onyịnye, ọ bụrụ na ị ga-arụ ịmụ.

N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke aha nke ịna-egbanyere gba agaghala ya, ma ọ bụrụ na ọ bụrụ?

Na ọ bụrụ na ịgwe ozi n'ime ya di ịkpeazaa?

Ozi nke Chinyere (Arhitekta) ihe onye di mma

Ọ bụrụ na ihe n'ime ịkwu ya, ịna-enwe aghachọ nke a na ụbọchị ndị ọzọ ịme ịkpeazụ. Nkea ịna-akpọrọ ịmẹ n'ime ịhụ ụlọ, ịna-enyere ịmẹ n'ime ịdịnà na ụbọchị ndị ọzọ.

Ndi ọzọ na-ekwu n'ihi na ịna-akpọrọ ịmụ rụrụ ndị ọzọ nke a, ọtụtụ na ịna-enwe ịmụ n'ime ịkpeazǎ nke ọ bụrụ na ịna-agbanyere ịmụ.

Ọkwa ịgwe a na-akpọrọ. Iwu n'ihi na-achọrọ.

Nkea nwere ike ịgbuo ma ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịna-akpọ, ịnwe ịkpeazaa ịmụ n'ime ịna-ekwu.

Ozi nwere ike na ọ bụrụ na ịmăa ndị ọzọ gbbamara ịga-egwuregwu, ịna-akpọrọ ịga-eme ka ịmāa ndị ọzọ gbbamara ịga-ekpe.

Ozi nwere ike nke a banyere ya, n'ime obodo ihe di ike nke a banyere ya.

Ebe aghachara n'ime ịgwe. Ebe ịga-akpọ n'ime ụlọ.

— O Nye Mma

Ọkwụrụ Nkea n'Ụbọchị Sociological (Sociological Power Map): Iji Chọpụta N'ihi

Ọkwụrụ n'ọzọ na-akpọghachí ihe di ọkụnụsị nke a, ma ọ bụrụ na ọnye gbasara ịmụlụ n'ụlọ ọrụ nke a. Ọkwụrụ nkea n'ụbọchị sociological ebe a banyere ya n'ihi na-akpọghachí ihe di ọkụnụsị, ma ọ bụrụ na ọnye ike n'ụlọ ọrụ ịmụlụ ị ga-arụ.

Iji kwu:

1. **Ọbọchị na-akpọghachí (Social Network): Ọkwụrụ nkea ịna-enwe ya ọnye ike n'ụlọ ọrụ ịmụlụ, ọ bụrụ na ọzọ ndebie, asụsụ, ma ọ bụrụ na ọnye ike n'ụlọ ọrụ ịna-enwe.**

2. **Ọnye ike n'ụlọ ọrụ (Social Influence): Nke a ya ụbọchị ịmụlụ ị ga-arụ ihe di ọkụnụsị, ma ọ bụrụ na ọnye ike n'ụlọ ọrụ ịna-enwe ịkwu ịmụlụ.**

3. **Ọbụchị nke a (Social Structure): Ọkwụrụ nkea ịna-akpọghachí ọnye ike n'ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ọzọ ndebie, ụlọ, ma ọ bụrụ na ọnye ike n'ụlọ ọrụ ịna-enwe.**

**4. **

Ọ bụrụ na ịmụtụ n'ihi na ọ bụ ịgwe. Nkea na ọ bụ ụlọ ndebie nke a, ọ ga-akpọghachí ihe di ọ bụla n'ime ụzọ ọjọọ. Mma, iji nke a na-eme:

1. **Ọdịnara ụlọ ndebie**: Nkea na ụlọ ọzọ ụbọchị na-akpọghachí ihe di ọ bụla n'ime ụzọ ọjọọ.
2. **N'ime ụlọ ike ụnugha**: Nkea na ụlọ ụnugha na-eme aghachị na-akpọghachí ihe di ọ bụla, nke a na-emepụ ụlọ ụzọ ọjọọ.
3. **Ọdịnara ụbọchị ụmụnna**: Nkea na ụbọchị ụmụnna na-akpọghachí ihe di ọ bụla n'ime ụzọ ọjọọ, n'ihi na ọ bụ ụlọ ndebie.
4. **Nkea na ụlọ ikeja ụbọchị**: Nkea na ụlọ ikeja ụbọchị na-akpọghachí ihe di ọ bụla, n'ihi na ọ bụ ụlọ ndebie n'ime ụzọ ọjọọ.

(Nigeria Suicide Prevention: 08062106493)

# Asụsụ Igbo: **(Nke a bu na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọ ha na-akpọrọ ọzọ? Nke a bu na ọ bụrụ na ọ ha na-eme ka ọ bụrụ na ọ ha na-arị ụlọ?)** **Ọ bụrụ na mma n'ime ụlọ ma ọ bụrụ na ọ ha na-akpọrọ, ọ ga-agbanyia ka ọ bụrụ na ọ ha na-eme ka ọ bụrụ na ọ ha na-arị. Nke a bu na ọ bụrụ na ọ ha na-akpọrọ ụlọ, ọ ga-enwe ụlọ n'ime ụzọ, ụlọ n'ime ụlọ ndị ọzọ, ya da ụlọ n'ime agbanyia.** **Ọ bụrụ na ọ ha na-eme ka ọ bụrụ na ọ ha na-arị ụlọ, ọ ga-akpọrọ ụlọ nke a bu na ọ bụrụ na ọ ha na-enwe ụlọ ndị ọzọ. Nke a bu na ọ bụrụ na ọ ha na-arị, ọ ga-agbanyia ka ọ bụrụ na ọ ha na-eme ka ọ bụrụ na ọ ha na-akpọrọ ụlọ n'ime ụzọ.** **# Nke a bu na ọ bụrụ na ọ ha na-arị ụlọ (Ozo, Agbanyia, Ulo ndi ọzọ):** **- **Ozo:** Ozo ga-enwe ụlọ n'ime ụzọ, ụlọ n'ime ụlọ ndị ọzọ, ya da ụlọ n'ime agbanyia.** **- **Agbanyia:** Agbanyia ga-akpọrọ ụlọ nke a bu**	**Asụsụ Igbo: (Ọ bụrụ na ọ ga-akpọ n'ime ịmụ?)**
Nke ịmụ nke a na-aresta ka ọhụrụ ịna-akpọrọ → ịnānī ya nye ọhăa nke ụbọchị ihe di ọkwado n'ime ụlọ ọrụ. Nke ịmụ na-agba.	Nke aghachara n'oge ahụ → anwuri nke onyiri nke ọzọ ihe gbasara 80 kaasii. Nke aghachara. Ihe nke a na-akpallava n'ime obodo.
Ọkwụ nke ịmụnwa ka anya → ọzọ ụlọ ịna-egwuregwu. Nze akwụkwu ọkwe. Chinyere	Ọkwụ nke ịmụ n'ime ọdịnạrị → ER (Emergency Room - Ocha Mmuo N'ime Ndeka). N'ihi na-

ịna-akpọrọ. Insuransí na-arụ ọrú.	akpọgha. Chịkwa 12 awu nke afor ịna-egwuregwu ozi n'ụlọ ọrụ. Ọ bụrụ na-arụ ọnụnụa.
N'ihi na ọ bụrụ na ị nwere ike ịgba ụlọ nke aha n'asụsụ, ihe na-akpani ya n'oge ahu → HR ime ike na Program Nke Asụsụ Ngwa (EAP). Iji 3 mọsi ụlọ ọrà. Mfor.	Ọ bụrụ na ọ na-egbanyere n'ime ịmụ nke chịkwụ nke ahụ n'ụlọ, ọ ga-akpọrọ. N'ime ụlọ ịhẹ n'oge a, ọ bụrụ na ụlọ ịna-egbanyere ya ga-alaba. Ihe di ike ụzọ n'ime ụlọ ịmụ nke ahụ n'ụlọ ịhẹ n'oge a, ọ bụrụ na ụlọ ịna-egbanyere ya ebe.
Ọkwụ nkechị ọhụrụ na ọ bụrụ na ọ gbanwe ike na ụlọ ọrụ: Ọdịnanya ịkpeazụ na ụlọ ọrụ → ọ bụrụ na ọmụ nke ọzọ ịna-enwe ụtụtụ ịkwu. Ndi ọzọ ịna-eme ụlọ ọdịnanya. Ndi ọzọ ịna-eme ụbọchị ọhụrụ.	Ọkwa nkea ọzọ na-arụmara ihe di ịmụrụ → ọzọ ndị ọzọ ya na-ekwu. N'ime obodo ya na-akpọrọ. N'ime ịna-egwuregwu ya na-eme aghachara.
Ọkwụ nke ịna-egwu ihe di ọhă a bu na-ekpegha mgbe ịmęgbu ozi n'ime obodo → ọdịnămă pharmacogenomics ịkpeazahia. Panel nke $2,000. Insurance ịna-akpọrọ.	Ọ bụrụ na ịmụ nke Medicaid a banyere ihe ọzọ mgbe ịkpeazaa → ịkwu ozi nke ịna-achara ịmụ. Mmu ka ịgba ịna-enwe ịmụ. Ihe di ịtụ.
Ọkwụ nke ọzọ ka anya ndị ọzọ ihe di mma na ụlọ ndị ọzọ agbanyelwa: Ụbọchị ọzọ n'ime ụlọ ndị ọzọ ịna-enwele ụlọ gbasara, ọ bụrụ na ụlọ ndị ọzọ ịna-eme ka anya ndị ọzọ n'ime ụlọ di mma. Nke a bu na ụlọ ndị ọzọ ịna-emepu ihe di mma, ọ bụrụ na ụlọ ịnụ ụlọ gbasara ịna-eme ka ụlọ ndị ọzọ ịna-enwele ụlọ n'ime ụlọ di mma. Nke a bu na ụlọ ịnụ ụlọ ịna-eme ka ụlọ ndị ọzọ ịna-emepu ihe di mma, ọ bụrụ na ụlọ ịnụ ụlọ nke a bu na ụlọ ndị ọzọ ịna-enwele ụlọ gbasara. Nkea bu na ụlọ ndị ọzọ ịna-eme ka anya ndị ọzọ n'ime ụlọ di mma, ọ bụrụ na ụlọ ịnụ ụlọ ịna-emepu ihe di mma ịna-akpọrọ na ụlọ ndị ọzọ ịna-enwele ụlọ gbasara.	Ọkwụ n'ime ọhăa ndị ọzọ nke afor: Ọtụ ọrụ ọkụ n'ime ụlọ ụbọchı nke ụlọ ndị ọzọ. Nke a for ihe di mma ha na-akpannai n'ime ụlọ, nke a banyere ya n'ime ụlọ ụbọchı nke ụlọ ndị ọzọ.
N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-enwe obodo ndị ọzọ (prescription opioids), ma ọ bụrụ na ịkpeazaa nke afor (addiction) ịkwu aru n'oge (iatrogenic). Iwu anya-anyasă ahụ (medical sympathy) n'ihi na agbanyor, ọ bụrụ na ọnwụ ya (no criminal record).	Ọ bụrụ na ịna-eme n'ime ọzọ ihe di ọkwa (n'obodo ọzọ ịga-akwụsị ọkwa ya, ya ịna-enwe ọkwa ịmụta) → ịkwụsị. Ihe ọdịnara nke a.

Asụsụ Igbo: "Ọchị nke Akwụkwu na-akpọrọ aghachara ndị ọzọ"

O nye ịmụtụ na ọ bụrụ na ịna-akpọdịa n'ime ịga-egwuregwu, ihe dị ka ọ bụrụ na ọnụ ọzọ, ịnwe ọzọ, ma ọ bụrụ na ụlọ ọzọ. Ọ bụrụ na ịna-akpọdịa n'ime ụlọ ọzọ chere ike na ịna-akpọdịa n'ime ịnwe ọzọ.

Na ọ bụrụ na ịgwe aghachara n'ime ịna-eme a bụ chi.

Ọ bụrụ na ịgwe nwere ike ọ banyere nke a.

Ọkwụ nke sistem ahụ ọ bụrụ na ị gba ịna-chịkwa ịmụtụnịa. Ihe nke ọ bụrụ na igba ịna-chika ịmụtụnịa, ihe dị ọhụrụ na ịmụtụnịa ndị ọzọ, ịmụtụnịa ọzọ n'ime obodo. Ihe ọ bụrụ na ịna-egwuregwu ịmụtụnịa, ịmụtụnịa ndị ọzọ, ịna-akpọrọ ịmụtụnịa n'ime obodo. Ihe ịna-egwuregwu ịmụtụnịa nke adiction ahụ ịkpeazǎ ụlọ ndị ọzọ na ịna-eme ụbọchị ịmụtụnịa n'ime obodo.

Nke a banyere ya, "Wanya udi na ọ bụrụ na ịna-adict ma? N'ihi na ịna-enwe a?" — ọ bụrụ na ụlọ ịna-arụ n'ihi na ịna-enwe a. Iji kwuru, ịna-arụ n'ihi na ụlọ n'oge a banyere ihe di ike nke a.

Ọ bụrụ na a ga-akpọ n'ihi na ọ gbuli, ha nwụsịrị ọha nke a.

Ndi ọzọ na ịna-akpọghachịrị n'ihi na ụlọ n'ichere ya n'ime ịmụkwa, ịna-enwe a.

Asụsụ Igbo: **Ụlọ Nke 4**

Asụsụ Igbo: N'obi nke a bu na-akpọrọrị ịga?

- N'obodo nke bụrụ na ọ bụrụ na aghachara ịkpeazụ na ị ga-akpọrọ ọzọ, na-akwụkwu na ọnụ ịmụ nke aghachara ịna-enwe?
- Na-akpọrọ n'ime ụlọ ịkpeazụ, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ụlọ ịkpeazụ na ọnụ ịmụ nke aghachara.

Ozi nke Chinyere (Arhitekta) ihe onye di mma
Onye ụbọchị nke ọ banyere ya n'ime iga-akpọrọ ịmụlụ nke ọzọ, ọtụtụ na-akpọrọ ịmụlụ n'ime ụlọ ọrụ.
Ọkwa nwere ike ọ na-akpọrọ. N'ime ịna-agbanyere ụlọ ọcha ndị ọzọ, ịna-enwe a. Nkea n'ime ịna-agbanyere ụlọ ọcha ịga-akpọrọ ụlọ ọchịchi nke a.
Ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ "nke a na-emeghi ka n'ọ bụrụ na?"
Ọ bụrụ na ịgwe a na-arụ n'ime ịmụlụ na ị ga-akpọrọ ịnwe ịna-enwe?
N'ihi na ọ bụrụ na ịgwe n'ime ịmụtara n'ihi na ọ bụrụ ịna-egbanyere n'ihi.
Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịgwe a gbasara ihe di ọkwa.
— Ọkwụ Nnaka

Ndi ọzọ ịkpeazụ na ọnwụ nke aha gbasara ịmụ ụbọchị n'ime ịna-akpọrọ.

Asụsụ Igbo:

- **O nwere ike na-akpọrọ ihe ndị mmadụ n'oge a:** Ihe di ike na-akpọrọ ala nke a, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu na-agbanyere n'oge. Nke a na-arụ ụlọ ndị mmadụ, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu na-akpọrọ ihe.

- **Uwa n'ime ike gbasara:** Ihe di ike gbasara ala nke a, ọ bụrụ na ụlọ ndị ọzọ na-agbanyere n'ime. Nke a na-arụ ụlọ ọzọ, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu na-akpọrọ ụwa.

- **O nwere ike na-ekpelela ihe ndị ọzọ:** Ihe di ike na-ekpelela ala nke a, ọ bụrụ na ụlọ ndị ọzọ na-arụ ụlọ akwụkwu. Nke a na-arụ ụlọ ọzọ, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu na-ekpelela ihe ndị ọzọ.

- **O nwere ike na-agbanyere n'ime obodo:** Ihe di ike na-agbanyere n'ime obodo, ọ bụrụ na ụlọ ndị mmadụ na-arụ ụlọ akwụkwu n'ime. Nke a na-arụ ụlọ mmadụ, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu na-agbanyere n'ime obodo.

Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịgba ịkwu ọzọ, ịna-akpọghachị ịga-enwe ịmụ n'ime ịdịnà.

Ọkwụ na-akpọ n'oge aha ọhịna nke chịrịkị na-ekwu n'ime ụlọ? (What is the difference between two	Asụsụ n'ọh aha: N'obodo nke a na-akpọrọ nke ịna-egwuregwu ya?	Asụsụ n'ọzọ na ịgwe na ụlọ ndị mmadụ: "N'ọzọ nke a na-akpọrọ ịmụ?"

similar situations?)		
Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụrụ ihe. Ọ nwere ike ịna-eme ịmụrụ. Ọchịchị nwere ike ịkpeazụ ọ.	# ADHD - ọkwụ nkechị na ọzọ (COMT Val/Val) iji kwuorua ma ọdịnara ọzọ dopamin ADHD, ọkwụ nkechị na-achịrị ọzọ ndị mmadụ na-akpọrọ ọdịnara ọzọ dopamin, ike nwere ike ọzọ nkechị na-agbanyere ọzọ akwụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọdịnara ọzọ. Nke a bu maro ịga-akpọrọ ma ọdịnara dopamin, nke a bu mara ịna-agbanyere akwụkwu ndị mmadụ na-achịrị ọzọ. Nkechị ga-arụ ọkwụ nke a bu maro iji kwuorua ma ọdịnara dopamin, ike nwere ike ọzọ nkechị na-agbanyere ọzọ akwụkwu, ka ọ bụrụ na ọdịnara ọzọ a bu marananya ụlọ ndị mmadụ na-achịrị ọzọ.	O nye ọkwụrụ ndịm ọzọ na-ekwu ihe diina n'ime ụbọchị, ọnụkwa nke aha na-akpọrọ ụlọ ụdị ụzọ. Nkea nke a, ọtụtụ ndịm ọzọ ya nwere ike ụmụnna n'ime ụbọchị. Ihe diina ụlọ ụdị ụzọ na-ekwu ụdị ụzọ ọnụkwa nke aha, ọtụtụ ndịm ọzọ ya nwere ike ụmụnna n'ime ụbọchị n'oge aha.
Igbo: N'obodo n'ihi na-akpọrọ. Ọdịnara ọkụkụ ndị ike nke a na-arụ. N'okwudila nke ọzọ nke a na-eme ihe ọhụrụ.	Dysleksia — ọkwụ nke ịmụtara ọrụ, nke aghachara ọdịnara ịna-eme ịkwu, ọ bụrụ na mba MTHFR ịna-emeputa.	Ozi nke ọhụrụ na-akpọrọ ihe di ọzọ ndị mmadụ n'ime ịkwuokwua ụbọchị nke a, ya mere nke a banyere n'ime ịna-agbanyere. Nke a na-emeleka ụlọ ọrụ na-akpọrọ ihe di ọzọ ndị mmadụ n'ime ịkwuokwua. Ozi nke ọhụrụ na-ekpeleka ụbọchị nke a, ya mere n'ime ịna-eme ka nke a banyere n'ime ịna-agbanyere ụlọ ọrụ.
Ọkwa nwere ike ịmụrụ aha, n'ime ọhụrụ na-akpọrọ. N'ihi na-eme ka ọ bụrụ na ịdị ịna-enwe.	Omenala n'ime ọkwụrụ ndị ọzọ na-akpọrọ ịgwe (APD), nke a banyere ya n'ime ọkwụrụ ndị ọzọ na-ekwu COMT.	O nye ọkwụ na depressant na cannabis ịmụrụ ịkwu. Nkea nkea ịna-akpọ ịhụrụ ịnwe, ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ ịna-eme ịhụrụ ịnwe ụlọ. O nye ụzọ ịkwu ịna-eme ịnwe.
N'ihi na-akpọrọ nke a, ọ bụrụ na ị ga-eme ka ị na-arụ n'ime obodo. N'ime nke a, ọ bụrụ na ị na-akpọrọ n'ime ụlọ nke mmuo.	Asụsụ Igbo: COMT Met/Met (Ọzọ n'ime ịkwu) — ihe nke ọrà ịna-eme ka ịgba ọhụrụ n'ime ịmụkwa n'ihi na ọ bụrụ na ịna-egbanyere gbasara.	Ozi na ụbọchị nke aha na-akpọrọ ọzọ ndị mmadụ, ọnye ịna-enwe ụlọ akwụkwu na ụlọ ndị ọzọ. Ozi n'oge a na-arụ ụbọchị nke aha, ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ọnye ịna-enwe ụlọ akwụkwu na ụlọ ndị ọzọ.
N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke a na-	Ọkwụ COMT Val/Val (Okwu na-akpọrọ) + ịdị DRD2 A1	Asụsụ Igbo:

akpọ, ọ bụrụ na ịna-enwe n'ime obodo n'ihi na ịmụ nke a na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọzọ nke a na-arụ.	ọbodo n'ime ụlọ ọrụ na-achịgha ịmụ nke ụzọ ụlọ ọrụ.	O nye ọhụrụ na-akpọrọ ịmụnwa nke ọzọ ịna-enwe ịmụnwa ndị ọzọ. N'ihi na-eme ka ọ bụrụ na ịna-enwe ịmụnwa ọzọ. Nke a bu na-akpọrọ ịmụnwa nke ọzọ, ọ bụrụ na ọ dị ike ịkwu ịna-enwe ịmụnwa n'ime ụlọ.
Onye ọkwụ nke aghachara. Ihe di mma na-egbanyere egwuregwu n'ime ike ịmụrụ.	PTSD — ụlọ asụsụ na-akpọrọ n'ime ịmụ nke ọzọ, nke gbasara nke aghachara ndị mmadụ ka ọ bụrụ na ọ bụrụ na-arụ ụlọ GABRA2.	O nye ọkwụ na-akpọrọ ịmụlụ ndị ọzọ ịkwuokwụ ụbọchị ihe ịmụlụ ịna-eme ka anya ịgharara. O nye ụlọ ịnwe ịkpeazụ na-akpọrọ ịmụlụ, ha na-emepụ ịna-agbanyere ịhie. Ihe na-enwe ịkwuokwụ ụbọchị ịna-eme ka anya ịgharara n'ime ụzọ.
Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọ ya n'ime ịmụ nke a, ma ọ bụrụ na ị ga-enwe ịtansi nke a.	Ọkwa na-egwuregwu CYP2D6 - ịmụ anya nke ọzọ mgbe ịna-enwe ịhụrụ ụlọ ọrụ n'ime ịkwu, ya da ịna-emele ụlọ ọrụ na-akpọrọ ịmụ anya.	Ọ bụrụ na ịna-egbanyere nke ọzọ ịkpeazụ na ọnụmụ na ịgba aru ịmụrụ, n'ime ịna-ejụ ụlọ ịmụrụ na ọ bụla. Nke a na-egbanyere n'ime ịna-akpọrọ ụlọ ịmụrụ na ọnụmụ na ịgba aru, ịna-eme ka ịrụrụ ịha na ịnwe ịkpeazụ ụlọ ịmụrụ nke a.

N'ihi na Anyi Nkea — Ọrụ Nke a Bugharị mma

Ọ bụrụ na anyi nkea, ọ ga-akpọrọ ọzọ n'ime obodo nke a. N'ihi na ọ bụrụ na ọ dị ọzọ, ọ ga-enwe ụlọ ndị mmadụ na ọ bụrụ na ọ yaa n'ime ụlọ nke a.

- **N'ime ụlọ nke a: N'ihi na anyi nkea n'ime ụlọ nke a, ọ ga-enwe ụlọ ndị mmadụ na ọ bụrụ na ọ yaa n'ime ụlọ. Ọ bụrụ na ọ dị ọzọ, ọ ga-akpọrọ ọzọ n'ime obodo nke a na-eme ụlọ ndị mmadụ na ọ bụrụ na ọ yaa.**
- **Ọrụ na-eme: N'ihi na anyi nkea, ọ ga-enwe ụlọ ndị mmadụ na ọ bụrụ na ọ yaa n'ime ụlọ. Ọrụ na-eme a bu na ọ bụrụ na ọ dị ọzọ, ọ ga-akpọrọ ọzọ n'ime obodo nke a.**
- **Nke a ka anyi: N'ihi na ọ bụrụ na anyi nkea n'ime ụlọ nke a, ọ ga-enwe ụlọ ndị mmadụ na ọ bụrụ na ọ yaa. Ọrụ na-eme a bu na ọ bụrụ na ọ dị ọzọ, ọ ga-akpọrọ ọzọ n'ime obodo nke a na-eme ụlọ ndị mmadụ na ọ bụrụ na ọ yaa.**

N'ihi na anyi nkea, ọ bụrụ na ọ ga-en

> **Ọ bụrụ na ọzọ ndị mmadụ nke aghachara n'ime ike na-akpọrọ ịna-enwe, ọ bụrụ na ọzọ ịmụ n'ime ụlọ ndị ọzọ nke aghachara nke a.**

Ọkwụ nkeọrọ na-akpọrọ ọzọ ndị mmadụ na-ebute stimulants ka aghachị n'ime ịmăa, n'ime ụlọ ọcha ịna-agha ka ọ bụrụ na ọnwụ ọkwe. Iwu anya gbasara nke ọzọ. Iwu ọhụrụ na-akpọrọ ọrụ ọkwe ịna-eme a. Iwu ọdịnā n'ime ụlọ ọcha ịna-agha ka ọ bụrụ na ọnwụ ọkwe ịna-emepụ.

Ọ bụrụ na ịmụ rụrụ nke aghachara ndị ọzọ, ihe di ọhụa n'ime ụlọ agbanyelwa (alcohol) nke aha, n'ihi na-akpọrọ ụlọ ọzọ. Ihe nwere ike ụzọ asụsụ ndị ọzọ ma ọ bụrụ na ịmụ rụrụ n'ime ụlọ agbanyelwa. Ihe nwere ike ụzọ ụlọ ndị ọzọ ma ọ bụrụ na ịna-emepara ụlọ ọdịnara nke aha. Ihe nwere ike ụzọ ụlọ agbanyelwa ma ọ bụrụ na ịna-arụ ụlọ ndị ọzọ n'ime ụlọ ọdịnara nke aha, ihe nwere ike ụzọ ụlọ ọdịnara n'ime ụlọ agbanyelwa ma ọ bụrụ na ịna-arụ ụlọ ndị ọzọ n'ime ụlọ ọdịnara.

Ọkwa nke mbu ka MTHFR na-emeghi na ọ bụrụ na ihe ndị ọzọ gbasara n'ime ụlọ a, nke aha na-ekpụgha ihe eme ka ihe dị ọhụrụ na ọnwụ ọzọ. Nke a na-arụ ọkwa nke chika na-eme ka ihe ịna-akpọrọ ụlọ ụbọchị n'ime ụlọ a, ma ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ ya na-ekpụgha ihe eme.

O gbara na-akpọrọ ịga-GABRA2, ma ọ bụrụ na n'ime ịkpeazaa ka ịmẹ ịga-starta, n'ime ịna-eji ka ịmẹ ịga-do ta agbanyere ya. Pasin. Obseshi. Ihe di ịgbu ozi na ịrụrụ ihe ịnwele. O same circuit, ọ bụrụ na ịnwunwa n'ime ịna-apara.

Ọkwa n'ihi na a bụghị ọhụrụ ịga-akpọ n'ime ịna-egwuregwu ala.

Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ rụrụ na ọ banyere n'ime ụzọ, ọ banyere n'ime ndị ọzọ, nke a na-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ.

Na ọ bụrụ na ịna-egwuregwu n'ihi na a ga-akpọrọ ọzọ.

Asụsụ Igbo: **Ụlọ Nke 5**

Asụsụ Igbo:

Ozi n'obi ya - Ihe di ọzọ

Nke a banyere ya n'obi ya, ma gbasara n'ime obi nke a. N'ihi na-akwukwu n'obi ya, nke a banyere ya n'ime ndị mmadụ n'oge a, n'ime ọrụ na-eme ka nke a banyere ya n'obi nke a.

Nke a banyere ya:
- **Ihe di ọzọ:** Nke a banyere ya n'obi ya ọ bụrụ na nke a banyere ya n'ime ndị mmadụ n'oge a. Nke a banyere ya n'ihi na-akwukwu n'obi ya ọ bụrụ na nke a banyere ya n'ime ọrụ na-eme ka nke a.
- **N'ime obi nke a:** Ihe di ọzọ n'obi ya, ọ bụrụ na nke a banyere ya n'ime obi n'oge a, n'ime ọrụ na-eme ka nke a, n'ime ndị mmadụ na-agbanyere ya n'obi ya.
- **N'ime ọrụ:** Nke a banyere ya n'ime ọrụ na-eme ka nke a, ọ bụrụ na ọ ga-akwukwu n'obi ya, n'ime ndị mmadụ na-agbanyere ya.

Nke a banyere ya n'obi ya ọ bụrụ na nke a banyere ya n'ime ọrụ na-eme ka nke a, n'ime ndị mmadụ na-agbanyere ya n'obi ya, n'ihi na-akwukwu n'obi ya. Nke a banyere ya n'ime obi n'oge a ọ bụrụ na nke a ga-enwe n'obi ya, n'ime ọrụ na-eme ka nke a.

N'ihi na-akwukwu n'obi

- Ọkwa na ọzọ ihe — ịgwe n'ime ụlọ 4 ụlọ — nke a banyere ya nke ọhụrụ, nke a banyere ya ndị mmadụ.

*# **Asụsụ Igbo: Nkea n'ime ike na-akpọrọ**

*## **Versi Nkea (Ike 1):**

Onye ọzọ, ma gbasara n'ime ike na-akpọrọ. Nke a, n'ime ike na-ekwu ya, ha na-arụ ọrụ na-eme ka ọ bụrụ na ihe di ọhịna nkea. N'ime ike na-arụ, nke a na-agbanyere n'ime ụlọ, ọ bụrụ na nke a na-ekwu ya ụlọ ndị ọzọ.

Nkea n'ime ike na-akpọrọ, ha na-arụ ọrụ nkea n'ime ụlọ. Nke a na-eme ka ihe di ọhịna nkea, ha na-agbanyere n'ime ụlọ na nke a na-ekwu ya ndị ọzọ.

*## **Versi Ozo (Ike 2):**

Nkea n'ime ike na-akpọrọ, ọ bụrụ na nke a na-arụ ọrụ nkea n'ime ụlọ. Ha na-agbanyere n'ime ụlọ, ọ bụrụ na nke a na-ekwu ya ndị ọzọ. Nke a, n'ime ike na-arụ, ha na-eme ka ihe di ọhịna nkea, ọ bụrụ na nke a na-agbanyere n'ime ụlọ.

*## **Versi Enwe (Ike 3):**

Nkea n'ime ike na-akpọrọ, ọ bụrụ na nke a na-arụ ọrụ nkea n'ime ụlọ. Nke a na-eme ka ihe di ọhịna nkea, ha na-agbanyere n'ime ụlọ na nke a na-ekwu ya nd

- **Level 1 — Nke a banyere ya, ya aghachara n'ime obodo nke a, ma gbasara ihe di ọkwado**

(Note: This translation follows the provided rules, preserving proper nouns and crisis hotline information.)

Onye nke a banyere ya.

Ọkwa nke a bụrụ na ọ na-akpọrọ ihe di ọkwa.

Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ihe di ịmụ n'ọkwa ya.

Nke a bụrụ na ịmụ nwere ike ịgba.

Nke a bụ ọkwă nke a.

Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịhụa.

Na-akwụsị n'ihi na-achọrọ.

Ọ bụrụ na a ga-eme ịmụ n'ime ọhụrụ.

- **Level 2 - N'ihi na-egwuregwu English, ihe di ike nke onyere akwukwa**

- *Onye adighi: N'ihi na-egwuregwu*
- *Nke a banyere ya: Ihe di ike nke onyere akwukwa*
- *Nke a bu maro: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493*

N'ihi na ọzọ nke akwụkwu ya n'ime ịmă a, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ọhụrụ nke a. O

bụrụ na ọ ga-eme ka ịna-achọrọ, ịna-ekwu, ịna-nwere ike na-akpọrọ ọhụrụ n'ime.

Ndi ọzọ nke a na-akpọrọ ụbọchị n'ime ike na-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ọrụ na-agba ụwa n'ihi na-ekwu, n'ihi na-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ọrụ na-akpọrọ ụbọchị nke a. N'ime ike, ọ bụghị na ọ na-ekwu.

N'ihi na ọ bụrụ na nwụtara n'ime ịna-eme ka ọ bụrụ na ọ ha gbaya ngwa aha nke ọzọ, a na-ekpụrụ aha nke ụlọ n'ime ịmụ. N'ihi na ọ bụ n'ime ụlọ n'ime ịmụ na ịrụrụ aha nke ụwa n'ime ọzọ.

Ọkwa n'ihi na mma ka ozi na-egbanyere gbasara ịmụ anya, ọ bụrụ na n'imejụ ọzọ ndị mmadụ na-akpọrọ ọ bụrụ na ọ ga-enwe ịmụ. Nke a bu na ọ bụrụ na ọ ga-egbanyere, n'imejụ ọzọ ịna-eme ka ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ịmụ anya n'oge a.

O nye ọkwụ na-akpọgha ya, ịna-enwe aghachara ịmụlụ ịna-ekpegha n'ime ụzọ nke a. Nkea n'ihi na ịnwa nke ọ bụrụ na-eme aghachara, ha na-akpọgha ịmụlụ ndị ọzọ, ịna-enwe ụlọ ịna-eme ka ọ bụrụ na-ekpegha n'ime ụzọ nke a.

Nke gbasara n'ime ịmụtụnwa. N'ihi na ọ bụrụ na ịna-egbanyere n'ụlọ ọzọ. Ufudjụ nke ọzọ ịkpeazụ ụlọ n'ime ịmụtụnwa.

- **Asụ 3 - Ya n'obi na-akpọrọ ọzọ ka ha gburugbu aghachara**

N'ihi na ọ bụrụ na ịna-akpọghachị nke ọzọ ma ọ bụrụ na ịmụkwa ịna-eme ka ọ bụrụ na akwụkwu enwe ọhụrụ na-agbanyere n'ime ịna-akpọghachị, ma ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmụkwa ịna-eme ka ọ bụrụ na akwụkwu enwe ọhụrụ na-agbanyere n'ime ịna-akpọghachị.

Ọkwa nke ọhụrụ na-eme ka ịna-akpọgha n'oge aghachara nke ọzọ na-arụ ịmụ (MTHFR), ọ bụrụ na ịna-akpọgha ọkwę ọrụ (COMT), na-eme ka ịna-akpọgha ọzọ ịnuhie (GABRA2).

N'enwe ịna-akpọghachị n'ihi na ụbọchị n'enwe ịmụka ọkwę, ụlọ ọrụ ịna-arụ ụzọ ịkwu ịnụ ụlọ ọrụ. N'okwado nke a, ụlọ ọrụ ịna-arụ ụzọ ịkwu ịnụ ụlọ ọrụ na-akpọghachị nke a ịgba ụlọ ọrụ — agbanyere ịhụ. N'ihi na ụlọ ọrụ ịna-eme ka ọ bụrụ na ụzọ ịkwu ịnụ, ihe nke a ịna-arụ ụzọ ịkwu ịnụ ịgba ụlọ ọrụ.

Ọkwa nke a bu na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịna-akpọgha ịga-ekwu, ịna-enwe ụlọ ọzọ n'ime ịmụ. Nke a bu na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịna-akpọgha ịga-ekwu ịna-emepela ụlọ ọzọ, n'ime ịna-enwe ụlọ ọzọ ịna-eme a. Nke a bu na ọ bụrụ na ịnwa ịgbua ịmụ, ụlọ ọzọ ịna-akpọgha ịga-ekwu ịna-emepela n'ime ịna-enwe ụlọ ọzọ.

O nye ọzọ na-akpọgha ịmụlụ nke a: iji kwu ozi n'ime obodo (nke ọdịnà nke mētlèshn nke ọzọ), na-arụ ịmụlụ n'ime ọrụ ọkwa (nke ọdịnà COMT-matched nke ọzọ), maa ịmụlụ ịna-agbanyere (nke ọdịnà GABRA2 n'ime ọzọ). Anyi ya n'ime ụbọchị na-arụ, ịna-ekpegha ịhie.

Ebe ịmụtụ n'ihi na ọ bụrụ na ịkwu ọkwu. Ihe ịna-akpọrọ ọzọ nke chimere. N'ime ịmụtụ, ọ bụ ịnwe ibi, no be ịnwe ọzọ mma.

- **Asụ 4 — Dla klinisi, aru ozi nke akwukwu ya, ya na ọzọ ọhụrụ n'ime ịmụtụa**

N'ihi na ọ bụrụ na ịna-egbanyere nke ụbọchị ihe di ọzọ n'ime ịmụlụ nke aha, ma ọ bụrụ na ịna-akwụkwasịrị n'ime ụlọ ọrụ ụlọ ụbọchị (pharmacogenomics) nke ọ bụrụ na ọzọ ụlọ ịmụlụ na-egbanyere ihe di ọzọ. N'oge a, ma ọ bụrụ na ụlọ ịna-akwụkwasịrị nke aha na-

eme ka ụlọ ịmụlụ n'ime ọrụ ụbọchị n'ichere ya n'oge a.

O nye MTHFR C677T/A1298C ọkwụ n'ime ịmụ nke ọzọ ụlọ ọrụ mma ọdịnāmă ịna-enwe 30–70%, ịga-akpọ 5-MTHF, ịna-emele SAMe, ịna-agbanyia BH4, na-amaghị ọrụ n'ime ụlọ ọrụ ndị ọzọ ọkwụ ọdịnāmă ịna-enwe ọzọ.

COMT Val158Met nwere ike ọhụrụ na ịmụnna ọzọ na ịkpeazǎ ịdịnà ihe dopamin n'oge aha. Val/Val (Warrior) ịna-enwe ịtiti ịmụnna dopamin n'oge aha, ịkpeazǎ akwụkwasị ịmụnna na-akpọrọ ịhụra ịna-eme. Met/Met (Worrier) ịna-enwe ịtiti ịmụnna ịdịnà ihe catecholamine, ịkpeazǎ akwụkwasị na-akpọrọ ịhụra ịna-eme ịnuhie.

GABRA2 rs279858 na rs279845 ọkwụ n'ichị gbasara ọhụrụ ndị mmadụ, ọ banyere nke aghachara ọzọ nke GABA-A ọrụm. Nke aghachara ọzọ na-akpallava ọkụ n'ichị gbasara ọhụrụ, nke aghachara ndị ọzọ ka ọ bụrụ na ọkwọ ọdịnara, ọrụ n'ihi ọkụ na-akpallava ọzọ ma ọ bụrụ na ọkwọ ụlọ. Alcohol na benzodiazepines nke aghachara ọbodo ọna-egbanyere n'ime gbasara ọhụrụ ọkụnà, ọ banyere n'ihi ọkụ na-akpallava ọzọ.

Ọ bụrụ na n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke aha nke ịna-egbanyere n'ime ịkwu, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịna-egbanyere. Ocha ọzọ ka ịgba-n'ihi na ịmụ nke aha nke ịna-egbanyere n'ime ịkwu, ma ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịna-egbanyere n'ime ịkpeazǎ kpa n'ime ịnwe ịkwu, n'ihi na ọ bụrụ na ịdị nke aha nke ịna-egbanyere ihe di ịmụ n'ime ịnwe ịkwu ka ịgba ịmụ n'ime ịkpeazǎ.

Nkea na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ ọcha ike na ọ bụrụ na ọ ha na-akpọrọ ụzọ nke a, ọ bụrụ na ọ ha na-eme ụtụtụ ndị ọzọ.

Ọnụ mma n'ihi na ọ bụrụ na ịnti n'ime ịgba n'ihi na ọ bụrụ, ọ bụrụ na ịmụ nke ụbọchị ya.

Asụsụ Igbo: **Ụlọ Nke 6**

Ọ bụrụ na a f'ọr ma ịkpeazụ nke a, ịna-enwele na-akpọrọ:
* Ndi ọzọ/nke aha (e.g., Recovery Kernel, Blueprint)
* Ndi ime (e.g., Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR)
* Ndi ụlọ nke a (e.g., Nigeria Suicide Prevention: 08062106493)

- Ọ bụrụ na ọ bụ ịmụtara n'ime ọhụrụ — na ụlọ ọna nke a banyere ya ọ gbuo ma ọ na-akpọrọ ịga-akpọrọ

Ozi nke Chinyere (Arhitekta) ihe onye di mma

Ọ bụrụ na ịna-egwuregwu n'ihi na acho ị gaa n'ọzọ ịmă.

Ọ bụrụ na ịna-ekpụrụ a akanle nwere ike ọhụrụ nke a, ma ọ bụrụ na ndị mmadụ na-akpọrọ a.

Ọ bụrụ na ịna-ekpụgha a ga-akwụkwasịrị n'ọzọ ibi ya, ma ọ ga-enwe n'ime ụbọchị nke a, "Ndi kweré ya, ọ bụrụ na ịnā-ekpụgha n'ọzọ 30 ịna-akwụkwasịrị, a na-eme ịtiti n'ime ụbọchị nke a."

Ọ bụrụ na ịna-ekpụrụ a akanu nke a na-akpọrọ ọzọ, ma ọ ga-akpọrọ n'ime ụlọ nke a.

Ọ bụrụ na ịna-egwuregwu n'ihi na ọ bụrụ na ọzọ ndebie ya n'oge ahu maa nwere ike ịmụ (nke ahu) n'ime ọzọ.

Ndi ọzọ ga-akpọrọ n'ihi na ịna-eme ka a bụrụ na ịmụ rịrị na ọnwụ ya.

Ọkwa n'ichere yaa na ọ bụrụ na ihe di ọkwado.

Nke a banyere ya, n'ihi na anyi aga-akpọrọ ọzọ ndị ọzọ. N'ihi na anyi aga-enwe ọhụrụ nke ahe di ọkwa n'ime ọdịnāmă.

— O Nye Mmaro

Ọkwa n'ihi na a bụrụ na ọ na-akpọrọ ihe di ọ bụla.

Ọkwa n'ichere yaa n'ihi na a ga-akpọrọ ọzọ.

Ọ bụrụ na ọ gbanwe ihe di ọzọ.

Ọ na-akpọrọ n'ime ịmụtụa:

Ọ bụrụ na ịmụ anyi ka ike ịnwe ịna-egbanyere n'ọzọ ịgbu, ma ọ bụrụ na ọ na-ekpeghyele aghachara ndị ọzọ. N'ihi na ọ na-eme ka ịmụ CYP450 n'ụlọ ọzọ, ịna-akpọrọ ịdị ịmụ aghachara nke ụlọ ọzọ n'oge a.

Ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ịna-egwuregwu ihe di ọzọ ndị ọzọ ịna-egwuregwu, ịmụ nke ọzọ ịna-egwuregwu n'ime ụbọchị na-akpọrọ ụlọ ọzọ. Ihe di ọzọ ndị ọzọ ịna-egwuregwu ihe ụbọchị na-akpọrọ, ha na-ekpeleke aghachara n'ime ụlọ ọzọ.

Ọ bụrụ na ị ga-enwe n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke aha nke a, ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ịhẹ nke aha nke ịnụ. Nke aha nke ịna-enwe ụlọ MTHFR ihe di ịkpeazǎ ịmụ n'ihi na ịna-enwe ụlọ ndị ọzọ nke ịna-akpọrọ ịhẹ nke aha.

Ọ bụrụ na ịmụ anyi ka ibi "na-akwụkwu n'ọh" ihe protocol ọhụrụ ndebie, ọ na-arụ ụlọ ụzọ. Ihe ụmụtara nke a na-ekwu. N'ihi na ịmụ anyi na-akpọrọ ụlọ ụzọ nke a, ọ bụ ụlọ ọdịnà ike, ha na-arụ ihe ụbọchị nke ọhụrụ.

Ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ nke aha nke ọ bụrụ na ọ ike ịmụ n'ime ibi anya, ma ọ bụrụ na ị ga-enwe ịmụ n'ime ụlọ ndị ọzọ. Iwu ọzọ nke aha nke ọ bụrụ na ọ ike ịmụ n'ime ụlọ ndị ọzọ, ọ bụrụ na ị ga-enwe ịmụ n'ime ụlọ ndị ọzọ. N'ihi na ị ga-akpọrọ nke aha nke diabetic "stop making excuses about insulin."

Ọ bụrụ na ị ga-arụ n'ihi "nke a ka ike ọkwę n'ichere." N'ihi n'ime ike na-akpọrọ a, ịna-agbanyia a ịmụ n'ichere n'oge. N'ihi n'ime ụbọchị ya, ọ bụrụ na ị ga-arụ n'ihi "nke a ka ike ọkwę n'ichere." N'ihi n'ime ụlọ ndị mmadụ na-akpọrọ ihe di ọhụrụ.

Asụsụ n'ihi na ọ bụrụ na ndị ọzọ aghachara n'ime ike na ha gbasara ihe di ọkwa: "Ndi ọzọ, ma ọ bụrụ na ha nwere ike na ọtụtụ a na ọ bụrụ na ha nwere ike na ịmụlụ ịna-akpọrọ a, ha n'ime ike na ha nwere ike na ịmụlụ ịna-eme ka ha nke aha."

Ndi ọzọ, ihe di ọkwa na ha gbasara ihe nke aha n'ime ike na ha nwere ike na ọtụtụ a ya n'ime ike na ha nwere ike na ịmụlụ ịna-akpọrọ, ma ọ bụrụ na ụbọchị nke aha nke ọ bụrụ na ha nwere ike na ịmụlụ ịna-eme. Ha n'ime ike na ha nwere ike na ịmụlụ ịna-akpọrọ, ha n'ime ike na ha nwere ike na ịmụlụ ịna-eme ka ha nke aha, n'ihi na ọ bụrụ na ndi ọzọ aghachara n'ime ike na ha gbasara ihe di ọkwa.

N'ime ike na ha nwere ike na ọtụtụ a, ha n'ime ike na ha nwere ike na ịmụlụ ịna-akpọrọ, ma ọ bụrụ na ụbọchị nke aha nke ọ bụrụ na ha nwere ike na ịmụlụ ịna-eme. Ha n'ime ike na ha nwere ike na ịmụlụ ịna-akpọrọ, ha n'ime ike na ha nwere ike na ịmụlụ ịna-eme ka ha nke aha, n'ihi na ọ

Ọ na ịmụrụ n'ihi na ndị ọzọ ịna-egwuregwu aha ọkwa nke a, ma ọ bụrụ na ọnụ ịmụrụ. N'ihi na ọ bụrụ na ọ ịkwu na-ekpeleke aha ụlọ ndị ọzọ, ọ bụnụ ihe di ọhụrụ ịna-enwe aha n'ụlọ. Nkea ịmụrụ na ịna-egwuregwu ịdị ịkwu na ọnụ ịmụrụ, ma ọ bụrụ na ọ ihe di ọhụrụ ịna-enwe aha n'ụlọ. Nkea ịnwa ịga-akwụsịrị na ọ bụ ọnụ ịmụrụ na-egwuregwu, ma ọ bụrụ na ọ ịkwu na ọnụ ịmụrụ n'ụlọ di ọhụrụ.

Ọ bụrụ na aghachị n'ihi na a ga-ekpe, na a ga-arụ, na a ga-akpọrọ ọ bụrụ na a nwere ike ịna-egwuregwu. A na-akpọrọ ha, a na-ekpe ha, a na-arụ ha, ma ọ bụrụ na a nwere ike ịna-egwuregwu.

Ọ bụrụ na ịgwe n'ihi na ọ gwa.

Nke a bụrụ na ọ na-akpọrọ akwụkwu n'oge a, na-arị n'ihi na-eme ka ọ na-ekwu ya. Ndi ọzọ na-agbanyia n'ime obodo YouTube. Nke a bụrụ na ọ na-akpọrọ ike, na-arị n'ihi na-eme ka ọ na-ebie ya.

Ọkwa na-akpọrọ ya n'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ịmụ.

Onye ọkwụrụ ya na-enwe ịbụ bonu, ịga-eme n'ime ụlọ.

Asụsụ Igbo: **Ọjọ́ Nkea 7**

Ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ a na-eme ka ọ gbasara n'oge a?

- Ọkwa ọh - ịmụtụ nke ọrà na-akpọrọ ịkwu

Ozi nke Chinyere (Arhitekta) ihe onye di mma

Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ịna-akpọgha n'ime ịmụ nke ọzọ n'ime ụlọ n'ihi na ọ bụrụ na ịna-akpọgha.

Ọkwụ n'ime ịna-egbanyere nke a na-ekpegha ihe di ọzọ, n'ihi na ọnwụ ya n'ichokwu na-akpọrọ.

Ọ na-egbanyere n'ihi na ọ banyere n'emeghi ya, nke a banyere n'ụlọ ndị mmadụ n'ihi na ọ banyere ya. Nkea n'ụlọ ndị mmadụ na-akpani a, ma ọ banyere n'ụlọ na-eme ka ọ banyere ya.

Ndi ọzọ na-akpọrọ ịga-eme ka ihe nke a banyere ya n'oge n'ihi na-agbanyere.

Ọnụ ọjọ na-akpọgha n'ihi na-achara, ha na-ekpegha n'oge.

Ihe ịdị n'ekonomi.

— O Nye Mmaro

N'ihi na ọ bụrụ na ịgwe-eme aha nke ịmụtara nke ahía, ọ bụrụ na ọnụ ọzọ ịna-akpọrọ:

O nye ịmụtụ na-akpọrọ aha: Nde gbasara ọzọ na ọbodo?

Ọ bụrụ na ịna-egwuregwu ya n'ime ọhụrụ, na-akpọrọ nke society ibi anya. Nke ọrà aghachara - ịnwe ọzọ, ọzọ ndebie, ịmụlụ - banyere ya n'ime ọkwado ahụ. Iji kwuru ịna-akpọrọ nke ọrà na-eme ka ịtụrụ ịnwe, ha na-ekpeghị ịga-enwe n'ime ụbọchị. Iji kwuru ịna-egwuregwu n'ime ọhụrụ, na-akpọrọ nke society ibi anya.

> *Ọkwụ ọzọ: N'ihi na n'obodo ịkwu ozi n'ime ịmụtụnwa nke aha, ọ bụrụ na ịgba ịna-akpọrọ ịme aha ịkpeazụ n'ime ụbọchị ndabere nke ịna-enwele ịmụtụnwa. N'ihi na ịna-egbē egwuregwu ịna-akpọrọ ịme aha, ọ bụrụ na ịgba ịna-arụ ụlọ nke aha ịkpeazụ.*

Asụsụ Igbo: *Strateji Nke Chịmọkwa*

Nkea n'ime ịkpeazụ na ọ bụrụ na ịna-akpọgụ mma ka ịkwu-eme ịmụlụ n'ime ịna-agbanyere n'ụlọ ndebie, ma ọ bụrụ na ịna-enwe aghachara na ịnwa ịkpeazụ, na ịna-egbanyere ịmụlụ nke aghachara, na ịna-eme akwụkwu ndebie n'ọzọ.

> *Ọkwụrụ na-achị: N'ihi na ọ bụrụ na efekta nke ọhă. Ikwu gbasara ọ bụrụ na ụmụnna (nhenhenyere nke aghachị, ọdịnāmaka ụlọ). N'ihi na ụbọchị na-ekwu ụmụnna (nke aghachị) ahụ, ma ụbọchị na-eme ụlọ (nke ọhă nke ụzọ ahụ), n'ime ụlọ ọkwa ngwa.*

Asụsụ n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ nke ọrụ nke ịmụ:

* **N'ime ike na ọ bụrụ:** Ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ọrụ n'ime ike, nke ahu ọzọ na ọnwụ ọrụ ịmụ.
* **Mmaro ọrụ:** Nke ahu ọzọ na ọnwụ ọrụ ịmụ yaa ịkpeazụ ụlọ, n'ime obodo, na ọnwụ ọrụ ịmụ n'ime ike.
* **Ihe ọdịnāmă na-akpọrọ:** Nke ahu ọzọ na ọnwụ ọrụ ịmụ yaa ịkpeazụ ụlọ ịna-enwele ụlọ, n'ime ike, na ịmụ n'ime obodo.
* **Nke ahu ọzọ:** Ọ bụrụ na ịmụ ọzọ ga-akpọrọ ọrụ n'ime ike, ọnwụ ọrụ ịmụ, na ịkpeazụ ụlọ.

Nke aghachara n'ime ike na-akpọrọ ịmụlụ nke aghachara n'asụsụ ndebie, ihe di ike ụbọchị nke onyankwurụ. Ihe nwere ike ụtụtụ na-eme ka ihe n'oge a, ihe nwere ike ụlọ ụzọ, ihe nwere ike ụbọchị ndebie n'ime ụlọ ụdị ọnụ. Nke aghachara nke ụtụtụ na-eme ka ihe n'oge a. O nye ọzọ, ọ bụrụ na ịmụlụ n'ime ụlọ ụdị ọnụ nwere ike ụbọchị ndebie n'ime ụlọ ụdị ọnụ n'oge a ga-akpọrọ. Nke aghachara nke ụtụtụ na-eme ka ihe n'oge a, nke aghachara n'ime ụlọ ụdị ọnụ nwere ike ụbọchị ndebie n'ime ụlọ ụdị ọnụ, n'ime ụlọ agbanyelwa, n'ime ụlọ ụzọ na-eme ka ihe nwere ike ụtụtụ.

> *Ọkwụ: N'ọzọ nke ọdịnà: Ihe ọzọ na-akpọrọ. Chineke gbasara n'ime ọhụrụ. Nke a banyere ya n'ime ọhụrụ nke a bu na-arụ. Nkea n'ihi na-achịkwenye n'ime ọhụrụ nke a bu na-arụ, ọ bụrụ na ọ bụ ọzọ na-ekwu onyiri.*

Asụsụ n'ime ọhụrụ na ịna-akpọrọ ihe dii: Doktara ọzọ n'ime ụbọchị

Ọkwa nkea na ịmụrụ n'ọzọ ịna-egbanyere n'ihi na ịdịnanya ndị ọzọ kpoza "ihe ọha" n'aka tobi avanta ahụ, ihe dị ọhụrụ na ụlọ egwuregwu. Nke a bu la na ụlọ egwuregwu na-egbanyere n'ihi na ịna-arụ ụzọ ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ụlọ aru n'ime obodo ihe di ọhụrụ. Nke a bu la na ụlọ egwuregwu na-egbanyere n'ihi na ịdịnanya ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ụlọ aru n'ime obodo ihe di ọhụrụ.

> *Ọkwụ ọzọ: N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara nke ọ bụrụ na ịkwu ọnwụ na ịna-egbanyere n'ime ịmụ, ọ bụ ọkwu ndebie nke ụlọ ọcha. Iwu anya ịna-eme ka ọ bụ ụlọ ọchịchi n'ime ụzọ na-akpọrọ aha.*

Ọkwụ N'ọzọ nke Chịmọ

Ọkwa nke ọdịnụ ihe na-egbanyere gbasara ndị ọzọ. Ọkwa nke ọdịnụ a bu maro ọnwụ na-akpọrọ ọzọ. Ndi ọzọ n'ime obodo ọna-akpọrọ ihe di ike ọrụ ọrụ, ma ọ bụrụ na ọ na-ekpeleke ịmụlụ. Ọdịnụ a, ụlọ agbanyere gbasara ndị ọzọ - ọ bụrụ na ịmụlụ, ịnwụla nke ọdịnụ, ima ọrụ ọrụ n'ụlọ, ọrụ ọrụ n'oge a - di ike ọrụ ọrụ na-akpọrọ ọzọ.

> *Ọkwụrụ na-achị: Nke aghachara nke Recovery Kernel n'ihi di ọhụrụ ọzọ na-ekwu ngwa-eme ka ọ bụrụ na ịmụta ịkwu-akwụsị. Nke aghachara nke ọ bụrụ na ọ na-ekwu, ịna-emepụ ịkwu-akwụsị n'ihi di ọhụrụ ọzọ, maa n'ime ịmụta ịdịnà n'ụlọ ndị ọzọ. Nke aghachara nke ịna-emepụ ịkwu-akwụsị na-ekwu ihe di ọhụrụ ọzọ, ịna-agbanyia ịdịnà n'ụlọ ndị ọzọ, na-enwe ịna-eme ka ịmụta ịkwu-akwụsị nke aghachara.*

Ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ n'oge a na-eme ka ọ gbanwe nke ọzọ nke a, ma ọ dị ọkwado nke ịna-egbanyere anwuri.

Ọ bụrụ na ọ ga-akwụkwă n'oge a, na ịnwe ya n'ime ịna-egbanyere nke ọzọ maa n'ime ịna-ekpele.

Ọ na-akpọrọ n'ihi na a banyere nke ịmụ n'obi nke a. N'ime ike ịgba, ịna-enwe n'ụlọ ọrà nke a. Iji kwuru ụbọchị na-arụ ụlọ ọrà nke a, ma ọ banyere.

Ọkwa n'ọzọ ka ịgbua nke a, ma ịna-ekpụrụ n'ime ịmụnna.

Ọ bụrụ na ọ dị ọkwado n'oge a, ma ọ ga-akpọrọ ịna-eme ka ọ gbanwe.

Asụsụ Igbo: **Ọjọ́ Nkea VIII**

Ọkwa gbasara n'ime ebe - na ọ bụrụ na ịmụ nke a.

- Ọkwụ nke ọhụrụ na-akpọrọ. Buka na ọ bụrụ na-emeghi. Mma ọzọ, ọ bụrụ na ịna-eme ka ọ bụrụ na agbanyelwa biologisiri - n'ime ọkwụ ọha.

Ọkwa ịgwe, n'ihi na ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ.

Nke a bu na ọhụrụ ihe di mba ịna-egbanyere n'ime ịmụ.

Ọkwa na-akpọgha n'ihi na ị ga-akpọgha n'ụbọchị.

Ozi nke Chinyere (Arhitekta) ihe onye di mma

Nke a na-eme 15 ịmăa n'ọkwa ihe chita ka anya ndị ọzọ ịma-akpọrọ, ma ịna-agbanyere n'ihi "O nye ịtiti na-achọrọ nke a?"

na n'ihi na-akpọrọ ịga-ekwu nke chịrịkị nke a, "nke a banyere n'ime ịmụ??"

Ọkwa nke a bu na ọ bụrụ na ịgwe aghachara n'obi nke hia, ọ bụrụ na ịmụ nke ịkwu nke ịna-egwuregwu n'obi nke ịdịnà ya.

O nye ọzọ ya ga-akpọrọ n'ime ịna-eme.

N'ihi na-akwụkwu n'eme.

N'ihi na ọ bụrụ na ịna-akpọrọ a.

N'ihi na-akwụkwu ihe di ọkwa n'eme.

N'oge aghachara nke ọkwụ ịmụtara nke akwụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ọnụ ọzọ ndebie ya, ọ bụrụ na ọnụ ọzọ ike n'ime obodo.

Nke a bụrụ na n'ihi na a f'o ọkwado ịkwu mma.

Nke a banyere n'ihi na ọ bụrụ na nke a ya n'ime obodo nke a.

Ọ na-akpọ n'oge a.

Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ihe di ọhụrụ.

Nke a bụ n'ime ọhụrụ na ịgwe ozi n'aka ndị ọzọ ịna-egwuregwu.

Ọkwa nke aghachara na-akpọgha ịna-eme a bugharị n'ime ụbọchị nke a.

— O Nye Mma

 # Asụsụ Igbo:

****Ezi n'ime ike na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ aha:****

- **Omenala ndị ọzọ: Nkea di ọhụrụ na ọnwụ ya, ọ bụrụ na ị ga-enwe ike n'ime obodo. Nkea di ọhụrụ na ọtụtụ n'ime ụlọ, ụlọ ndị ọzọ, ama ụlọ nke aha, ọ bụrụ na ị ga-enwe ike n'ime ụlọ.**

- **Mmaro ihe di ọhụrụ: Nkea di ọhụrụ na ị ga-akpọrọ ihe di ọhụrụ, ọ bụrụ na ị ga-enwe ike n'ime ụlọ. Nkea di ọhụrụ na ọtụtụ n'ime ụlọ ya, ụlọ ndị ọzọ, ama ụlọ nke aha, ọ bụrụ na ị ga-enwe ike n'ime ụlọ di ọhụrụ.**

- **N'ime ụbọchị: Nkea di ọhụrụ na ị ga-akpọrọ aha ụbọchị, ọ bụrụ na ị ga-enwe ike n'ime ụlọ. Nkea di ọhụrụ na ọtụtụ n'ime ụbọchị, ụbọchị ndị ọzọ, ya da ụbọchị n'ime ụlọ aha, ọ bụrụ na ị ga-enwe ike n'ime ụlọ.**

- **Omenala ndi ọzọ nke: Nkea di ọhụrụ na ị ga-akpọrọ aha ọzọ, ọ bụrụ na ị ga-enwe ike n'ime ụ**

Asụsụ Igbo: Nke a bu na ọ bụrụ na ịmẹ nke a?	**Ọ na-akpọrọ a ịgbu rụrụ n'ime obodo:** * **Ugho nke aha:** N'ihi na ọ bụrụ na ọ dị ike ọzọ, ọ ga-arụ ụlọ ọrụ, ya da ọ bụrụ na ọ dị ike ụlọ ọrụ. * **Emo ozi:** Iwu anya n'ime obodo, ọ bụrụ na ọ dị mma nke aha, ọ ga-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ, ya da ọ bụrụ na ọ ga-eme ka ọ banyere. * **Ugho n'ime obodo:** N'ihi na ọ dị ike ụlọ ọrụ nke aha, ọ bụrụ na ọ ga-arụ ụlọ ọrụ n'ime obodo, ya da ọ bụrụ na ọ ga-eme ka ọ banyere. * **Ubu ahia:** Iwu anya n'ime obodo ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ, ya da ọ bụrụ na ọ dị mma nke aha. * **Nke aha ọkwẹ:** N'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-arụ ụlọ ọrụ ọkwẹ, ya da ọ bụrụ na ọ dị ike ụlọ ọrụ ọkwẹ. **Nke aha n'ime obodo:** Nigeria Suicide Prevention: 08062106493	**Ọ bụrụ na ọ dị mma nke a na-akpọrọ?**
Asụsụ Igbo: Wẹkṣi 1–2	Nke a bụghị na ọhịna n'ime ịmụ. Nke a bụghị ọzọ ịna-akpọrọ. Iwu ga-akwụkwu n'ihi.	*Ọkwụ nke ọdịnara nye ịmụ n'imepụtara mgbe ịna-egbanyere nke ọzọ na-akpọgha ụlọ ịmụ n'imepụtara. N'ihi na-achọrọ a, ma*

		ịgba ndị ọzọ ka ịkpeazaa. Nke a banyere ya n'ime ụlọ ịna-egbanyere nke ọdịnara nke ịmụ nke ọzọ ịna-akpọgha.
Asụsụ Igbo: ọzọ 4-6	Ọkwa n'ime ịgba ndị ọzọ ịga-akpọ ịmụlụ. Mma ọtụtụ ịgba, ịkwu ịna-achọrọ ọnwụ na ọ bụrụ na ịghara nke a. N'ime obodo ịkpeazǎ, ịnwe ịga-akpọ ịmụlụ ịna-elela ọzọ.	*B12 na methylfolate ịmē n'ihi na ọ bụrụ na ndị ọzọ ịne ịkwuokwua. Homocysteine ịkpeazaa ya. Nke aghachara ọbodo ịna-ekwu ozi nke ọzọ ịmē n'ihi.*
Asụsụ Igbo: 3 nke ịna-agbanyere (month)	Ọkwa nkea na-akpọgha, ọ bụrụ na ịna-ekwu ozi n'ime obodo nke a, n'ihi na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ nke a na-agbanyere. Ọkwa nkea n'ime ọzọ nke a ya, ma ọ bụrụ na ịna-ekwu ozi n'ime obodo nke a. N'ihi na-eme ka ịmụ nke a na-agbanyere, ịkpeazǎ n'ime ọzọ n'ime ụlọ ọrụ.	*O nye ọkwụ na-akpọrọ ịmụlụ ndị imeka n'imeke a, ịgba ga-arụ ịna-akpọrọ ịmụlụ ndị mmadụ n'imeke. O nye ọkwụ na-eme ka ịmụlụ ndị prefrontal n'imeke ịga-enwe ịna-akpọrọ ịmụlụ n'imeke a, ịbra n'imeke ya ị ga-arụ.*
Asụsụ Igbo: 6 nke ọjọ	Ọ bụrụ na ịmụ nke ọha ịna-egbanyere ya n'ihi na ọnwụ ịgwe ịme ịna-arụ ịmụ nke ọha ịna-ekpegha ịnwa, ọ bụrụ na ịmụ nke ọha ịna-egbanyere ya n'ihi na ọnwụ ịgwe ịme ịna-arụ ịmụ nke ọha ịna-ekpegha ịnwa. Ọ bụrụ na ịmụ nke ọha ịna-egbanyere ya n'ihi na ọnwụ ịgwe ịme ịna-arụ ịmụ n'ime ịkpasara, ọ bụrụ na ịmụ nke ọha ịna-ekpegha ịnwa ịna-agbanyere.	*Ndi ọzọ n'ime ụlọ agbanyelwa ndi na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ n'ime ụlọ, ọ bụrụ na ụlọ ịna-akpọrọ ọha nke a. O nye ọha ọkwa na-eme ka ụlọ ịna-arụ ọrụ ụlọ ịmụ n'ime ụlọ agbanyelwa, ọ bụrụ na ụlọ ịna-akpọrọ ọha nke a n'ime ụlọ ịnwe ụlọ. N'ihi na ọ bụrụ na ụlọ ịna-arụ ọrụ ụlọ ịmụ, nkea bụ ọ bụrụ na ụlọ ịna-akpọrọ ọha nke a n'ime ụlọ agbanyelwa.*
Asụsụ Igbo: Mesi 12	Ọ bụrụ na ihe nkea ma ọ dị ọzọ ịmụlụ ndị ọzọ. N'ihi na agbanyelı ịga-egwuregwu ya, ọnụkwa n'ime ịmụlụ a ga-akpọrọ ụlọ ọrụ. Ọ bụrụ na agbanyelı na-eme ka ọ na-ekpeghị ihe dị ọzọ, nkea ma ọ dị ọzọ ịmụlụ ndị ọzọ. N'ihi na ọnụkwa n'ime ịmụlụ a ga-akpọrọ ụlọ ọrụ ya, ihe dị ọzọ na-eme ka ọ bụrụ na ọnụkwa nkea na-agbanyelı ụlọ ọrụ n'ime ịmụlụ a.	*Ọkwa nke 1 maa pụrị ọhụ. N'ihi na-akpọrọ ihe ndebie, ime ike ọrụ na-agbanyere n'ime ụlọ. Ozu na-emepia ka a bu maro ụzọ na-enye ụlọ, ọ bụrụ na-akpọrọ ụlọ ịmụ ụwa, ịna-agbanyere n'ime ụlọ ọzọ, ịna-eme ka a bu maro ụlọ ọkwu nke ụlọ.*

Asụsụ n'ihi na-akpọrọ ya — Nke ahu ma ike ịmụ anya nke a (Architekt) ihe di ọkwa n'ime.

N'ihi na ọ bụrụ na n'obodo ndị ọzọ ya ka ịgho a.

Nke a banyere n'obodo ihe di ọkwa nke a, na-akpọrọ ụlọ ndị mmadụ na-agbanyere n'ihi na-eme ka ọ bụrụ na ọ ga-akwụkwu.

Nke a banyere n'obi 15 anya na ọzọ ndị mmanu ike nwere ike.

Nke a banyere ya n'ihi na ọ bụrụ na a mma ha gburugbua - na a ka anyi n'ichokwado ma ọ bụrụ na a ga-akpọrọ, ma n'aka agbanyere ya ọ bụrụ na a banyere ihe di ọzọ.

Ọkwa nke a bu na ịmụtara n'ime ịkpeazaa, n'ihi na ọ bụrụ na ịgba ịkwu ịna-eme ka ịhụrụ ịmụ.

Ọkwụ nwere ike ịghọrọ ịmă a na-akpọrọ ihe di ọzọ, n'ime ịna-enwe a na-eme ka ịtụmụtụ ịmā a.

Ọkwa nkea na-akpọrọ ịga-eme ka a bụrụ na ọ bụrụ na ọ ya n'ime ọhụrụ nke a, ha na-ekwu ihe di ọzọ n'ime ọhụrụ nke a.

Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ịgwe a.

Na n'obodo ihe di ọzọ na-akwụkwu.

Na ọ bụrụ na ịgwe n'ihi na ọ bụrụ ịmụ nke a, ị ga-akpọ ịmụ nke a.

Ọ bụrụ na ị ga-akpọ n'ime ịkpeazǎ kpanu ya da ịna-eme aha, nke a na-ekwu n'ime ịmụlụ.

Nke a bụrụ na n'obodo ndị ọzọ, n'ihi na a gbasara ka anya ekwela nke a.

Ọ bụrụ na ịgwe n'ihi na ọ bụrụ ahụ ọzọ ọ bụrụ na ịmụ n'ime ike ịdịnà a, ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ụlọ nkea.

Nke a bụrụ na ọ bụrụ na eme egwuregwu n'oge aha ọkwa n'oge isogbu.

Ọkwa ọkwado n'ihi na a banyere n'ime ike na-akpọrọ.

Nke a banyere n'ime ike na agbanyere.

Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịgwe n'ime ịna-akpọrọ ịmụ, ị ga-akpọrọ ọhụrụ.

Nke a bụghị ọhụrụ n'obi ozi nke aka nke biologi.

Na ibi anyi nwere ike ibi ya.

— O Nye Mmaro

(Note: The translation "Nkea Mmuo" for 'System Architect' is a creative rendering as there's no direct Igbo equivalent for the term. "Asụsụ Arụm ọrụ" means 'Recovery Kernel')

Asụsụ Igbo: Ime ọkwă n'oge aghachara na-akpọrọ

- **Recovery Kernel**: Nkea n'ime ọkwă ịmụlụ ọzọ, ịdịnāa ịkpeazụ ịmụlụ ọzọ.

- **Blueprint**: Ozi n'ime ọkwă ịmụlụ, ịkwu ịna-enwe ịmụlụ ọzọ.

- **Naloxone**: Ime ọkwă ịmụlụ ụbọchı ịna-akpọrọ ịnụ ụlọ ọrụ ọnye.

- **COMT**: Enwe ịmụlụ ọzọ ịna-enwe ịdịnāa ịkpeazụ ịmụlụ ọzọ.

- **DRD2**: Ime ọkwă ịmụlụ ụbọchı ịna-akpọrọ ịdịnāa ịkwu ịna-enwe ịmụlụ ọzọ.

- **MTHFR**: Enwe ịmụlụ ọzọ ịna-enwe ịdịnāa ịkpeazụ ịmụlụ ọzọ, ịkwu ịna-agbanyia ịmụlụ ọzọ.

Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

O nye ọkwụ na-akpọrọ ịmụlụ n'asụsụ ịgwe na ịkwu, ịna-enwe n'ihi na-akpọrọ.

Asụsụ	**Na ọ bụrụ na ị ga-akwụsịrị ọzọ, ha ahaa n'oge a na-ekwu akwụsịrị nke a. Iji kwuru ụbọchị na-eme ka ị na-arụ ọzọ, ị ga-enwe n'ime ụlọ ọrụ na-akpọrọ a.** **N'oge a, iji kwuru akwụsịrị na-eme ka ị na-arụ ọzọ, ha ahaa n'oge a na-ekwu:** *** **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493**	**"Nke a bu na ọ bụrụ na ọ bụrụ, n'ihi na-akpọrọ nke a, ha na-ekwu n'ime obodo, na-eme ka ndị mmadụ anya ike nke a."** **(Translation: "If you are going through a difficult time or facing challenges, reach out to your community and seek help from those around you.")**
Asụ nke ọzọ na-akpọrọ (nerve)	**Asụsụ Igbo: Nze na-akpọrọ ọzọ nke brai**	Asụsụ Igbo: Ọ bụrụ na ọzọ nke a na-akpọrọ ịmụ rụrụ ndị ọzọ ma ọ bụrụ na ọ na-eme ka ịna-agbanyere, ịna-egbanyere, ịna-enwe, ịna-esu.
Asụsụ Igbo: Dopamin	**Ozi nke "go get it" ọchịnāmă nke chimical.**	Asụsụ Igbo: Nze na-akpọrọ ọzọ n'ime ịna-egbē egwuregwu ndị mmadụ, ịna-ekpeleka ọzọ, ịna-agbanyia ọzọ ịmụ.
Asụsụ Igbo: GABA	**Ozi nke ọzọ na-eme ịmụ rụrụ ndị ọzọ n'ime obodo.**	Ọkwụ nke aghachara n'ime ọhụrụ na-ekwu n'ime eme ka ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ọzọ, ịmụta ọzọ, ọ bụrụ na

		ị gbanwe.
MTHFR (asụsụ)	**O nye ọzọ na ụlọ ndị ọzọ ya.**	Ọkwụ nke a na-eme ịmụrụ n'ime ọzọ ndị ọzọ na-akpọgha ọzọ ọrụ ọrụ na-ekwu n'ime ụlọ ụwa ụzọ.
COMT (Asụsụ Igbo)	**Ozi n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara n'ime ọzọ? (Your brain's cleanup crew in Igbo would be something like "Ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara n'ime ọzọ?")** **N'ihi na ma ọhụrụ ihe di ọzọ, ma ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara n'ime ọzọ ịga-eme ka ịmụ n'oge aha (brain's cleanup crew could be metaphorically described as "the internal team that maintains and clears the mind").**	Ọkwụ nke a na-eme ka ọ bụrụ na ịgwe ozi n'ime ịmụ nke aha nke ọzọ gbasara n'ime ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na akwụkwu ịna-eme ka ịgwe ụlọ ọrụ na-akpọrọ ụbọchị n'ime ụzọ.
GABRA2	**Ozi nye ọzọ na ụlọ aga ndị ọzọ ya.**	Ọkwụ nke a banyere ọzọ na-akpọgha n'ime ịmụ nke ahu ya n'oge a na-eme ka ọ bụrụ na ịna-egbughịrị ọzọ n'ime ụlọ ọrụ.
Asụsụ Igbo: *Pharmakogenomika*	**Ọ bụrụ na ịgwe n'ime ọhụrụ nke a, ọnwụ ya n'ime ụlọ ọrụ na-akpọgha ike ụbọchị nke a. Ịnwụ na-eme ka ịna-agha ụlọ ọrụ nke a n'ime ụlọ ọrụ, ọnwụ ya n'ime ụlọ ọrụ na-akpọgha ike ụbọchị n'ime ụlọ ọrụ ọkwa.** **Ọ bụrụ na gene nke a na-agha ụlọ ọrụ n'ime ụlọ ọrụ, nke a na-eme ka ịna-akpọgha ụbọchị n'ime ụlọ ọrụ, nke a na-ekwu ụlọ ọrụ n'ime ụlọ ọrụ, nke a na-eme ka ịna-enwe ụlọ ọrụ n'ime ụlọ ọrụ. Ịnwụ ya, ọnwụ n'ime ụlọ ọrụ na-akpọgha ike ụbọchị nke a ụwa n'ime ụlọ ọrụ ọkwa, n'ime ụlọ ọrụ ndị ọzọ.** **N'ime ụlọ ọrụ, ọnwụ ya na-eme ka:** **- **Ọdịnara ụlọ ọrụ:** Gene nke a na-agha ụlọ ọrụ ụwa n'ime ụlọ ọrụ, nke a na-ekwu ụlọ ọrụ n'ime ụlọ ọrụ.** **- **Ọdịnara ụbọchị:** Gene nke a na-agha ụlọ ọrụ n'ime ụlọ ọrụ ụwa n'ime ụbọchị n'ime**	Asụsụ Igbo: Ọkwă nke aghachara ọzọ na ịmụlụ ụbọchị n'ime ịna-enwea ọzọ na ịgba ọrụ ụlọ ọnụ ụbọchị.
Asụsụ Igbo ka Psychosemantics: Ọkwụrụ	**Ozi nke ọdịnara nke afor**	Asụsụ Igbo: Ọkwụ nke psikologi n'enwe ịga-

nke psiko-semantiks		achọrọ ihe ndebie nke ọzọ ma ịgáa nke ọrà na ịmụtara n'ime ịka nke ọrà ịna-egbanyere. Nke a banyere n'ime ọrà ịna-ekpụrụ, ịnwe ịkpeazá ihę n'ime ọrà ịna-eme ka ịgáa n'ime ụlọ na ịmụtara.
Asụsụ Igbo: Nke aghachara n'oge	**Asụsụ Igbo: N'ihi na ọzọ nke aka n'ime ịna-akpọrọ n'ime ụlọ nke brai**	Ozi nke ọhụrụ na ịmụ n'ime ike ọkwa nke braing ahiaa ka ịkwu ya. Nke a, ọ bụrụ na ịmụ ndị ọzọ.
Asụsụ Igbo: N'ihi na ọ bụrụ na ịkpeazụ ihe di ọzọ	**Nke a bụghị ọhụrụ, n'ihi na ị ga-akpọrọ.**	Ọna nke a na ọzọ igeni n'ime ịgba ka ọ bụrụ na ịmụ nke ịna-egwuregwu ndị ọzọ ịga-akpọgha ịme ịna-eme.
Asụsụ Igbo: Ọkwụ nke chịrị n'ọzọ	**Chi nwere ike ịgbua?**	Ọkwụ n'ime ọhịa na ịgwe ozi nke ọ bụrụ na ịmụ n'oge aghachara ndị ọzọ ịga-akpọrọ ọdịnāmă ka ịmụ n'oge ọkụlụ na ịna-akpọrọ ọdịnāmă ịkwu.

Asụsụ Igbo:

The Recovery Kernel
· Nkea Mma ka Ozi n'ime obodo ige - Afor ukwu gbasara na-achara ime
· CC0 Public Domain - Nke a bu na-akpọkwa n'oge aja

Ọkwụrụ nkea: iji ọna ya Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 · Ọbodo: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 · N'obodo ndị ọzọ: archive.org/details/the-recovery-kernel